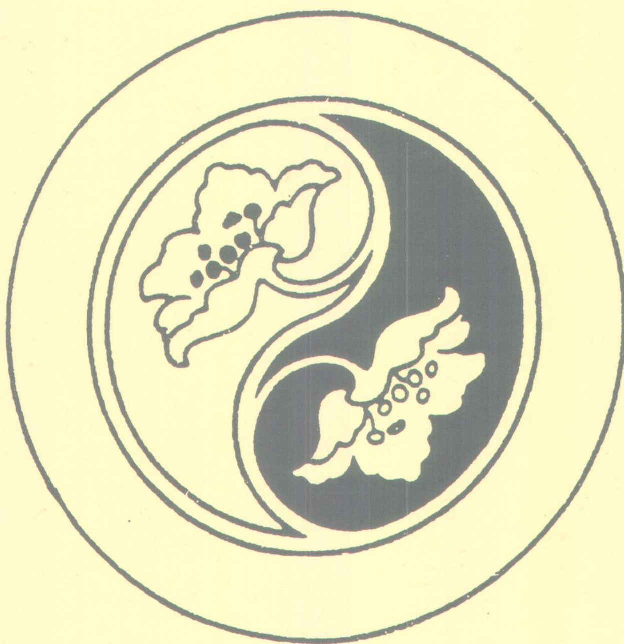
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
maart 1996 - tweede jaargang nr. 1

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting *Leven in Aandacht*.
Het is de nieuwsbrief van de sangha rond Thich Nhat Hanh.



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij een meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Door zijn leerlingen wordt Thich Nhat Hanh 'Thay' genoemd, een Vietnamees woord voor leraar.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om vrede te *leven*.

Redactie: Eveline Beumkes
Sietske Roegholt
Medewerker: Fred den Ouden

Redactieadres:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: 1 september 1996. De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.

Overpeinzing

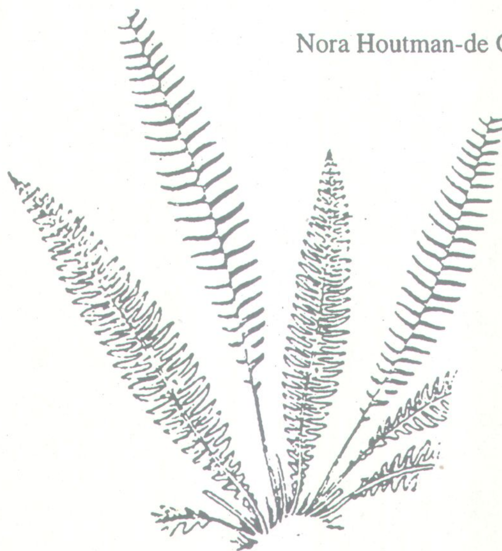
Nu 'k iets bewuster word, per dag wat leer,
zie 'k dat ik wakkerder had kunnen zijn weleer,
had ik op 't branden van mijn lamp gelet.

Want bij het gaan door het verwarde gras
een lijsterjong zo op te jagen, was
toch zeker niet mijn keus en opzet.

Waarom zag 'k niet de worm die ik vertrapte,
de slak onder mijn hak die krakend knapte?
'k Scheen zo sereen te wand'len in de schemer.

Mijn voetstap leek zo welgericht.
Maar hoeveel ging er fout, zo zonder licht,
bij 't wand'len in de schemer!

Nora Houtman-de Graaf



Sangha-vrienden,

Voor je ligt het derde nummer van de Klankschaal - met allemaal goed nieuws. Over de retraite met zuster Jina, afgelopen december, over persoonlijke ervaringen met de 'practice' in huis-tuin-en-keukenland, over nieuwe boeken van Thich Nhat Hanh, en met het allergrootste nieuws: de komst van Thich Nhat Hanh (door zijn leerlingen 'Thay' genoemd, een Vietnamees woord voor leraar) naar Nederland. Het duurt nog maar enkele weken of velen van ons zullen elkaar (weer)zien op de retraite in Lunteren of de lezing in Amsterdam.

De nederlandse sangha-(gemeenschap) is onmiskenbaar groeiende en begint op vele plaatsen wortel te schieten. Zo neemt het aantal abonnees op de Klankschaal gestaag toe en komen er nieuwe sanghagroepjes bij (Radewijk en Winschoten). De sangha wordt echter niet alleen groter maar ook hechter. De komst van Thay naar Nederland vraagt de nodige voorbereiding en velen dragen hier hun steen(tje) aan bij. Er is een organisatiegroep in het leven geroepen waarin ieder een deeltaak op zich genomen heeft en er hebben zich - in respons op onze oproep - velen gemeld die zich beschikbaar stellen om op een of andere manier te helpen. Onnodig te zeggen dat dit ons heel goed doet! Door het vele werk dat er gedaan moet worden groeit er een netwerk van mensen die zich allemaal samen inzetten. Is er een betere gelegenheid om elkaar beter te leren kennen en ... om te oefenen met wat Thay ons leert? Elkaars bloemen water geven, in onszelf op zoek gaan naar de wortel van eventuele irritaties, het nu niet opofferen aan de toekomst ... en, dwars door alles heen: blijven ademhalen! Hèt handboek in deze is Vrede aanraken, (Touching Peace), dat deze maand bij Karnak verschijnt. Thay geeft ons hierin zeer elementair gereedschap om de onderlinge harmonie - tussen twee mensen, in een gezin of in een groep - te bewaren en te bevorderen. De 'Beginning Anew' bijeenkomst en het 'Vredes-contract' bijvoorbeeld, die hierin beschreven staan, hebben voor hen die er mee werken hun werkzaamheid duidelijk bewezen.

In de Klankschaal tref je dit keer heel wat bijgesloten papieren aan: een acceptgirokaart voor donaties en een abonnement; een poster met een aankondiging van Thay's komst ... in de hoop dat je er in je omgeving een mooi plekje voor weet; en een folder met een aanmeldingsformulier voor de lezing en retraite voor een mogelijke belangstellende die je pad nog een dezer dagen kruist.

We zijn blij dat de redactie is uitgebreid met Sietske Roegholt. Ze blijkt over een heel boeket aan redactionele capaciteiten te beschikken.

Tot slot een knipoog naar de zomer, al lijkt die momenteel nog ver weg. Mocht je naar Plum Village willen gaan, vraag dan tijdig een inschrijfformulier aan (zie blz. 22), zodat je zeker bent van een plekje. Voor informatie over Plum Village kun je bellen naar: 020-6910480

Copij (heel welkom) voor het volgende nummer graag voor 1 september opsturen naar:

Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

Namens de redactie,

Eveline Beumkes

Leven in Aandacht
en
Vrede Leven

Zoals we in het vorige nummer van de Klankschaal reeds meldden, zijn er vorig jaar twee stichtingen in het leven geroepen: stichting Leven in Aandacht en stichting Vrede-Leven. Leven in Aandacht houdt zich bezig met het organiseren van activiteiten als meditatieweekenden, lezingen, en dergelijke, en daarnaast met het werven van fondsen voor de Vietnam Projecten (zie blz. 24). Vrede-Leven heeft o.a. tot taak de boeken van Thich Nhat Hanh te verkopen. Het bestuur van de stichting Leven in Aandacht wordt gevormd door Eveline Beumkes, Nora Houtman, Fred den Ouden, Peter den Dekker en Heleen Verleur. Dat van de stichting Vrede-Leven door Maria van Raalten, Ronald de Brouwer en Fred den Ouden.

Voorbereiding komst Thich Nhat Hanh

De stichting Leven in Aandacht houdt zich op 't ogenblik vooral bezig met de organisatie van de komst van Thich Nhat Hanh naar Nederland rond Pasen (zie blz. 15). Het bestuur wordt hierin bijgestaan door een groep enthousiaste medewerkers, die ieder een deeltaak op zich genomen hebben. Uiteraard kunnen deze mensen op hun beurt weer flink wat hulp gebruiken.

Mocht je zin hebben iets aan de werkzaamheden bij te dragen, dan kun je contact opnemen met Gerard Eggerding (023-5260657). Dit geldt zowel voor voorbereidende werkzaamheden als voor klussen op de avond van de lezing of tijdens het weekend zelf.

Publiciteit. Vooral de publiciteit vraagt nu veel aandacht. Dit is het moment om affiches en folders te verspreiden. Wellicht weet je in je eigen omgeving plaatsen die daarvoor in aanmerking komen. Folders kun je bestellen bij Ger Levert, tel. 0575-523 813. Een affiche op A4-formaat vind je bijgesloten bij deze Klankschaal. Hij is goed kopiëerbaar en eventueel te vergroten tot A3 of zelfs A2 formaat, mocht je hem willen vermenigvuldigen en verspreiden. Het is ook mogelijk meer affiches te bestellen (0575-523 813).

Je kunt ook een bijdrage leveren aan de publiciteit door een persbericht te sturen naar regionale bladen, of naar tijdschriften en nieuwsbrieven waarvan je denkt dat die daarvoor in aanmerking komen. Ook het persbericht en een begeleidend schrijven kun je aanvragen via tel.nr. 0575-523 813.

Deze maand is er een nieuw boek van Thich Nhat Hanh verschenen: *Vrede aanraken*, de vertaling van *Touching Peace*. Mocht je een tijdschrift weten dat geïnteresseerd is een recensie op te nemen, neem dan contact op met Uitgeverij Karnak, 020-6090150.

Ook met de *kaartverkoop* voor de lezing in de RAI (1700 plaatsen!) kun je helpen. Als je in je omgeving kaarten wilt verkopen, bel dan met Marije Mol (020-683 5300).

Iedere medewerking is welkom!

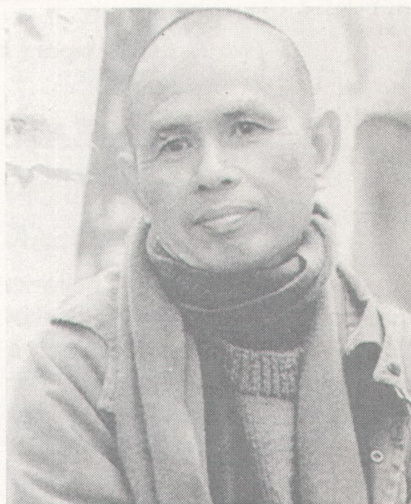
De kunst van het gelukkig maken

Thich Nhat Hanh

Wanneer we een relatie aangaan, zijn we opgewonden en enthousiast en staan we open voor wat er op ons afkomt. Maar meestal begrijpen we onszelf of de ander nog niet zo goed. Pas als we 24 uur per dag samenleven, zien en horen we dingen waar we daarvoor geen idee van hadden. Toen we verliefd werden projecteerden we een te mooi beeld op onze partner. Nu deze illusie weg begint te vallen en we oog in oog met de werkelijkheid komen te staan, voelen we ons enigzins ontgoocheld. Als we niet geleerd hebben om aandachtig te leven en ons bewust te zijn van de dingen die zich tussen ons en in ons afspelen en daarbij stil te staan, zal het ons moeilijk vallen onze liefde in deze periode te doen standhouden.

In de boeddhistische psychologie wordt het woord samyojana gebruikt om innerlijke blokkades, ketenen of knopen aan te duiden. Als iemand bijvoorbeeld iets onaardigs tegen ons zegt en we worden boos omdat we niet begrijpen waarom hij dat zei, zal er zich een knoop in ons vormen. Een knoop wordt altijd veroorzaakt door gebrek aan begrip. Wanneer we in aandacht leren leven zullen we een knoop kunnen herkennen op het moment dat hij onstaat en we zullen ook weten hoe we hem kunnen ontwarren. Als een knoop zich nog maar net gevormd heeft, moeten we er meteen aandacht aan schenken, want op dat moment zit hij nog heel los en is het makkelijk hem te ontwarren.

Als we onze knopen niet proberen los te maken op het moment dat ze ontstaan, komen ze steeds vaster te zitten. We hebben er vaak moeite mee om negatieve gevoelens als boosheid, angst en schuld te accepteren en daarom proberen we ze weg te stoppen. Maar ook al creëren we ingewikkelde afweermechanismen om hun bestaan te ontkennen, ze slagen er toch steeds weer in om aan de oppervlakte te komen.



De eerste stap om met deze innerlijke knopen te leren omgaan is te proberen ons ervan bewust te worden. Door te mediteren en ons bewust te zijn van onze ademhaling kunnen we er toegang toe krijgen. Ze kunnen de vorm aannemen van beelden, gevoelens, gedachten, woorden of in ons gedrag tot uiting komen. Als we bijvoorbeeld merken dat er een gevoel van angst in ons opkomt kunnen we ons afvragen: 'Waarom kreeg ik het zo benauwd toen zij dat zei?' of 'Waarom doe ik dat toch altijd?' of 'Waarom stond die figuur in de film mij zo tegen?' Door onszelf nauwlettend te observeren kunnen we een innerlijke knoop op het spoor komen. Als we er dan het licht van onze aandacht op

laten schijnen, zal hij beginnen zijn ware gezicht te laten zien. Het kan zijn dat we een zekere weerstand voelen om er langer naar te kijken, maar als we geleerd hebben stil te zitten en onze gevoelens gade te slaan dan zal het ons langzaam duidelijk worden hoe die knoop tot stand is gekomen en hoe we hem kunnen ontwarren. Op die manier raken we vertrouwd met onze innerlijke knopen en sluiten we vrede met onszelf.

Als we met een ander samenleven is het belangrijk dit in praktijk te brengen. Terwille van elkaars geluk moeten we de innerlijke knopen die we samen creëren leren transformeren zo gauw ze ontstaan. Een vrouw vertelde me eens dat er drie dagen nadat ze getrouwd was een paar grote innerlijke knopen in haar waren ontstaan die te maken hadden met haar man en dat ze daar dertig jaar lang over gezwegen had. Ze was bang dat ze ruzie zouden krijgen als ze er met hem over zou praten. Hoe kun je nou op zo'n manier, zonder echte communicatie, gelukkig zijn? Als we in ons dagelijks leven niet aandachtig zijn, zullen we juist in degene die we liefhebben zaadjes van lijden planten.

Wanneer beide partners echter nog voor elkaar open staan en niet met al te veel opgekropte gevoelens rondlopen, is het niet moeilijk om op deze manier met innerlijke knopen om te gaan. We kijken samen naar het misverstand dat de knoop veroorzaakt heeft en proberen hem dan te ontwarren. Stel bijvoorbeeld dat we onze man tegen zijn vrienden over iets horen opscheppen. Er zou dan een knoop, in de vorm van een gevoel van lichte minachting, in ons kunnen ontstaan. Maar als we er meteen met hem over spreken zullen we elkaar beter leren begrijpen en zal de knoop gemakkelijk los gemaakt kunnen worden.

Als we samen in aandacht leren leven, zal ons dit lukken. We zijn ons ervan bewust dat de ander net als wij zowel bloemen als kompost in zich heeft en we accepteren dat. We proberen om de bloemen in hem of haar water te geven en niet om meer afval te storten. We proberen elkaar niet de schuld te geven en ruzie te maken. Wanneer we bloemen kweken en ze willen niet goed groeien, dan geven we de bloemen daar niet de schuld van maar nemen het onszelf kwalijk dat we niet goed genoeg voor ze gezorgd hebben. Onze partner is een bloem. Als we goed voor haar zorgen zal ze prachtig bloeien. Als we niet goed voor haar zorgen verdort ze. Om een bloem goed te kunnen verzorgen moeten we haar aard kennen. Hoeveel water heeft ze nodig? Hoeveel zon? We proberen de ware aard van een ander te leren kennen door hem of haar diepgaand gade te slaan en hetzelfde doen we met onszelf.

De technische term die gebruikt wordt om de 'ware aard' van iets of iemand aan te duiden is 'zo-zijn'. Alles heeft zijn 'zo-zijn' waaraan wij het kunnen herkennen. Een sinaasappel heeft zijn eigen aard, waardoor we hem niet met een citroen verwarren. In de gemeenschap waar ik woon koken we op propaangas. We zijn goed op de hoogte van het 'zo-zijn' hiervan en weten dat het heel gevaarlijk kan zijn. Als het lekt in de kamer terwijl we slapen en iemand steekt een lucifer aan, kan het onze dood veroorzaken. Maar we weten ook dat we er een heerlijke maaltijd mee kunnen koken en daarom nodigen we het uit om in vrede met ons onder één dak te komen wonen.

We hebben allemaal ons eigen 'zo-zijn'.

Als we in vrede en geluk met een ander willen leven, moeten we zowel zijn of haar als ons eigen 'zo-zijn' begrijpen. Als we die eenmaal kennen, zullen we er geen moeite mee hebben om vredig en gelukkig samen te leven.

Mediteren wil zeggen dat we de ware aard der dingen, evenals onze eigen aard en die van onze naasten, diepgaand beschouwen. Wanneer we de ware aard van de ander onderkennen, zullen we zijn problemen, zijn aspiraties, zijn angsten en zijn pijn gaan zien. We kunnen dan naast hem gaan zitten, zijn hand in de onze nemen, hem diep in de ogen kijken en zeggen: 'Lieve schat, begrijp ik je wel goed genoeg? Geef ik misschien water aan je zaadjes van pijn en verdriet inplaats van aan je zaadjes van blijdschap? Vertel me alsjeblieft op wat voor manier ik beter van je kan houden.' Als we dit werkelijk vanuit het diepst van ons hart zeggen zal hij misschien gaan huilen. Dat is een goed teken want dat betekent dat er weer een opening is en communicatie weer mogelijk wordt.

Een heel belangrijk onderdeel van aandachtig leven is om op een liefdevolle manier te spreken. Steeds als iemand iets goed doet kunnen we hem aanmoedigen door onze waardering te laten blijken. We moeten niets als vanzelfsprekend beschouwen. Op die manier geven we water aan de zaadjes van geluk. In plaats van iets op een negatieve manier te zeggen, zoals bijvoorbeeld: "Ik denk niet dat je dat kunt" kunnen we beter zeggen: "Het is niet makkelijk, lieve schat, maar het zal je best lukken." Zulke woorden sterken het zelfvertrouwen van de ander.

Wanneer er zich een probleem voordoet kunnen we het, als we kalm genoeg zijn, op een liefdevolle manier uitpraten. Maar als we niet kalm genoeg zijn kunnen we beter niets te zeggen en alleen maar op onze ademhaling letten. Zonodig kunnen we buiten in de frisse lucht loop-meditatie doen en naar de bomen, de wolken en de rivier kijken. Als we onze kalmte teruggevonden hebben en in staat zijn om liefdevol te spreken, kunnen we met elkaar praten. Als onze irritatie tijdens het gesprek weer bovenkomt, houden we op met praten en halen even bewust adem. Dát is liefdevolle aandacht.

Deze dingen zijn ook van belang voor diegenen die al tien of twintig jaar getrouwd zijn. Misschien denk je je partner al door en door te kennen, maar dat is niet zo. Natuurkundigen zijn jarenlang bezig met het bestuderen van één electron en zeggen dan dat ze er nog niet alles over weten. Hoe zou je dan alles over één mens kunnen weten? Als je in de auto zit, en met je eigen gedachten bezig bent, heb je geen oog voor haar. Als je zo met haar om blijft gaan, zal ze langzaam maar zeker doodgaan. Ze heeft je aandacht en je liefde nodig, je moet voor haar zorgen als voor een bloem.

Wanneer het te moeilijk wordt, beginnen we aan scheiden te denken. Toch hoop ik dat je je best zult doen om je huwelijk in stand te houden en het nog eens te proberen maar deze keer met wat meer begrip en bereidheid tot samenwerken. Veel mensen blijven dezelfde fouten maken, ook al zijn ze drie of vier keer gescheiden. Als je de tijd wilt nemen om de deur van je hart weer open te zetten en je verdriet en dromen met elkaar te delen, doe je dat niet alleen voor jezelf maar ook voor je kinderen en voor ons allemaal.

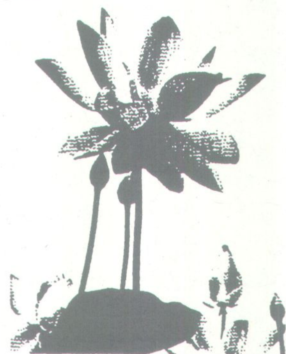
Om iemand werkelijk lief te kunnen

hebben, moet je hem kunnen begrijpen. Dat houdt in dat je de duisternis, de pijn en het lijden van de ander tot op de bodem kunt doorschouwen. Als je dat niet kunt zal ze alleen maar meer lijden naarmate je meer voor haar doet.

In Zuidoost Azië zijn veel mensen heel erg dol op een grote doornige vrucht die 'durian' genoemd wordt. Je zou haast kunnen zeggen dat ze eraan verslaafd zijn. Hij ruikt heel sterk en sommige mensen leggen de schil onder hun bed, nadat ze hem opgegeten hebben, zodat ze hem kunnen blijven ruiken. Ik vind de geur van durian afschuwelijk. Toen ik in mijn tempel in Vietnam eens in mijn eentje zat te reciteren, lag er toevallig een durian op het altaar, die iemand aan de Boeddha geofferd had. Ik probeerde de Lotus Soetra te reciteren onder begeleiding van een houten trommel en een grote klankschaal, maar ik kon me absoluut niet concentreren. Tenslotte besloot ik de klankschaal om te keren en over de durian te plaatsen, zodat ik de soetra kon reciteren. Toen ik klaar was, boog ik voor de Boeddha en bevrijdde de durian. Als je tegen mij zou zeggen: 'Ik houd zo veel van je, eet alsjeblieft een stukje van deze durian,' dan zou je me daar bepaald geen plezier mee doen. Je houdt van me en wilt dat ik gelukkig ben, maar je dwingt me om een durian te eten. Dat is een voorbeeld van liefde zonder begrip. Je bedoelt het goed, maar het ontbreekt je aan het juiste inzicht.

Als je net verliefd bent geworden en niet zonder de ander kunt, is dat nog geen echte liefde. Echte liefde houdt liefdevolle aandacht en mededogen in, een liefde zonder voorwaarden. Met z'n tweeën vorm je een kleine gemeenschap waarin je leert wat liefhebben werkelijk is: voor elkaar zorgen, je partner tot bloei helpen komen en geluk tot werkelijkheid maken. Door elkaar lief te hebben, door te leren één mens gelukkig te maken, leer je uitdrukking te geven aan je liefde voor de hele mensheid en al wat leeft.

Het bovenstaande is een fragment uit 'Touching Peace', een boek van Thich Nhat Hanh dat in maart in nederlandse vertaling verschijnt onder de titel 'Vrede Aanraken' (uitgeverij Karnak). In dit boek geeft Thich Nhat Hanh een aantal zeer concrete handvaten om de onderlinge vrede tussen twee mensen, in een gezin of in een groep te bewaren of te herstellen. Zo heeft hij een 'Vredes-contract' opgesteld, waarin een aantal eenvoudige (doch zeer werkzame) richtlijnen staan waar we op terug kunnen vallen als we boos worden, of als we een ander boos gemaakt hebben. Ook beschrijft hij hoe we regelmatig een 'Beginning Anew' bijeenkomst kunnen houden, waarin we onder meer uiting geven aan onze waardering voor elkaar en vertellen wat boosheid in ons veroorzaakt heeft, zodat we het communicatiekanaal schoonhouden en voorkomen dat irritaties zich opstapelen.



Onszelf verruimen
Zuster Jina.

Toen zuster Jina eind december, begin januari hier was heeft ze een serie lezingen gegeven over gewoontepatronen. Ze vertelde onder andere dat ook de manier waarop we onszelf zien het resultaat is van gewoontevorming. In haar uitleg sloot ze aan bij het beeld van het bewustzijn als een verzamelplaats van alle menselijke mogelijkheden, 'zaadjes'.

Hieronder volgt, enigszins bewerkt en ingekort, een stukje uit zuster Jina's lezingen waarin zij spreekt over het verruimen van ons zelfbeeld zoals dat door gewoonte ontstaan is.



Soms hebben we een idee van onszelf. We zeggen: zo en zo ben ik, ik heb die en die karaktertrekken. Ik ben dit wel en dat niet. We zoeken een paar zaadjes uit en zeggen: dat ben ik. 'Ben ik ooit boos? Nee nooit.' Of: 'Ben ik ooit verdrietig? Nee, ik ben een gelukkig mens.' Maar onder bepaalde omstandigheden zullen we merken: 'Ik kan toch ook boos worden, en verdrietig kan ik ook wel eens zijn.' In de interactie met anderen kunnen deze zaadjes opkomen en het is dus die interactie die ons rijker maakt. Na een tijdje zeggen we dan: 'Ja, dit zaadje ben ik toch ook wel eens, en dat ook.' Kijk, dan zijn we al een beetje gegroeid. Ik las laatst in een tijdschrift: 'Als je denkt dat je iemand bent die nooit boos wordt, ga dan eens in een gemeenschap wonen.'

Soms wordt er gezegd dat het belangrijk is om ons ego te overwinnen. Als we een spirituele weg inslaan - welke dan ook - komt er vaak na een tijdje een angst bij ons boven. We denken: 'Als ik mijn identiteit opgeef, wie ben ik dan? Dan ben ik niemand meer'. We zijn sterk gehecht aan het beeld van onszelf waar we mee leven: 'Ik ben intelligent, maar koken kan ik niet.' 'Ik word tamelijk vlug boos, maar ik ben nooit bang.' We ontlenen hier een schijn van zekerheid aan. Het vooruitzicht dat beeld los te laten geeft ons het beangstigende gevoel dat we dan niemand meer zullen zijn. We hebben dus eigenlijk een heel begrensd beeld van wat we in werkelijkheid zijn. We maken ons er klein mee. Als we een beetje dieper kunnen kijken, en vooral met compassie, dan kunnen we zien - zeker met behulp van anderen - dat we veel méér zijn.

Stel, we kunnen ons openstellen en rustig kijken naar bijvoorbeeld onze ouders en grootouders. We zien dan misschien onze grootvader, die rechtvaardig was, maar die ook wel eens ongeduldig kon zijn. Als we dan dat beeld van onszelf - die greep die we hebben op die paar zaadjes - een beetje los laten, ontdekken we misschien de mogelijkheid om ook rechtvaardig of ongeduldig te zijn. Als we het onszelf toestaan hebben ook wij toegang tot die mogelijkheden, want alle mogelijke menselijke kwaliteiten en zwakheden liggen in zaadvorm in de aarde van ons

bewustzijn. Zo leren we om nog wat zaadjes te accepteren en we groeien een beetje. Als we die greep een beetje zachter maken worden we niet minder maar juist meer. Wanneer we dat zien zullen we minder angstig worden en ons niet meer zo stevig vastklampen aan die paar mogelijkheden waartoe we ons beperken. Als we dan horen over het ego overwinnen, zijn we niet meer zo bang en durven we rustig verder te gaan op de weg die we zijn ingeslagen. We krijgen dan ook meer begrip, zowel voor de vroegere generaties als voor onze nakomelingen en voor iedereen die tegelijk met ons hier is. Want als we zien dat we in onszelf toegang hebben tot alle krachten en zwakheden, dan kunnen we ook begrijpen dat dat voor iedereen geldt. Wij mensen zijn niet zo verschillend.

De zaadjes die zich in ons het duidelijkst manifesteren zijn de zaadjes die we geërfd hebben van onze voorouders, en die vervolgens begoten of gevoed zijn tijdens onze hele levensloop. We zien dan dat het handelen van één persoon niet alleen zijn of haar handelen is, maar het handelen van de vorige generaties, van de maatschappij, ja, van de hele mensheid. Als we goed kijken, weten we dat ook wij toegang hebben tot de zaadjes die bijvoorbeeld de buurvrouw er toe brengen zich in te zetten voor de daklozen, of een dief er toe aanzetten bij ons in te breken. Dit maakt dat we minder jaloers zijn op de buurvrouw, en compassie voelen voor de dief. We hebben een aandeel in haar zorg voor de daklozen, zoals we ook een aandeel hebben in zijn inbraken.

Als we onszelf op deze manier steeds rijker maken, gaan we begrijpen dat we allemaal één zijn. Wij en alles wat er is, zijn manifestaties van één bewustzijn, maar in verschillende vorm. We hebben als vorm een beperkt aantal eigenschappen, maar we weten dat we toegang hebben tot alle mogelijkheden. We weten ook dat we voortdurend veranderen en dat is goed nieuws. Als we dat weten, zullen we aandachtiger leven en ons bewust zijn van welke zaadjes wij voeden, in onszelf, in anderen en in de totaliteit van het bestaan. De vraag is: hoe gaan we met onze erfenis om? We hebben in de manifestatie die we nu zijn bepaalde karaktertrekken en neigingen geërfd. Met behulp van bewuste aandacht kunnen we er op een manier mee omgaan die ten goede komt aan de hele kosmos, in verleden, heden en toekomst. We hebben een erfenis ontvangen die we ook doorgeven. Dit betekent dat het onze opgave is om er zo goed mogelijk voor te zorgen. Dus als we iets tegenkomen in die erfenis waarvan we denken: 'Dit is iets dat wel getransformeerd zou kunnen worden', dan weten we dat het onze opgave is er zo goed mogelijk mee om te gaan, en dat onze nakomelingen op hun beurt er zo goed mogelijk mee om zullen gaan. We hoeven dus niet al het lijden dat we tegenkomen te transformeren, maar we proberen te doen wat in ons vermogen ligt.

We zien dus twee dingen. In de eerste plaats dat wat we doen en wat anderen doen niet alleen ons handelen of het handelen van die anderen is, maar dat iedereen en alles aan dat handelen bijdraagt. We hebben allemaal een aandeel in het tot stand komen van vreugde en lijden. Daarmee nemen we iets van de verantwoordelijkheid weg die we onszelf en anderen soms opleggen. Ten tweede zien we dat we niet alles hoeven te transformeren in dit ene, zo korte leven.

Indrukken van de retraite met zuster Jina

De retraite met zr. Jina was aanleiding voor een aantal deelnemers om het volgende met ons te delen.

Zoals zr. Jina zei: we hebben allemaal heel veel vermogens in ons waar we (nog) niets van weten, en wie weet heb ik een of andere voorouder met een (bescheiden) schrijftalent, die me nu helpt.... Want nog nooit heb ik 'een stukje voor een tijdschrift' geschreven.

Dat vond ik namelijk een van de leuke en leerzame dingen van de retraite: het beeld van de waterbuffel (symbool voor onze gewoontepatronen) waarnaar je op zoek kunt gaan - soms heb ik het onzalige gevoel dat er in mijn geval een hele kudde gevonden dient te worden, maar voorlopig ben ik op zoek naar één. De voetsporen, ja, die zijn niet zo moeilijk te vinden, en soms zie ik mijn waterbuffel (een grote zwart/grijze stel ik me voor, want ik eet graag heel veel drop en rook ook nog) schemeren achter de bosjes, maar ik durf er nog niet echt hard naar te zoeken. Het is wel een prettig idee, dat ik er vriendschap mee kan sluiten als ik hem echt gevonden heb!

Uit het voorgaande kunnen jullie terecht opmerken, dat ik nog steeds een beetje bang ben om echt diep te kijken!

Toch heeft de retraite mij een heel uitnodigend gevoel gegeven: ik voel me uitgenodigd het leven te omarmen, en mezelf, en alle wezens in mijn omgeving - alles, zoals het is, op dit moment. Nu ik dit neerschrijf, voel ik dat heel duidelijk, maar het wordt nog zo vaak vergeten in mijn dagelijkse, tamelijk drukke bestaan!

Ook daarom, lieve mede-rezigers, heb ik na de retraite het besluit genomen om het volgend jaar een van mijn twee deeltijdbanen op te geven en dus een sabbath-jaar te houden wat die ene halve baan betreft. Om tot rust te komen, mezelf tijd en ruimte te gunnen en alles eens op een rijtje te zetten (en om waterbuffels te vinden?). Zr. Jina heeft mij met dit besluit heel erg geholpen (hoewel ik niet met haar gepraat heb), door alles wat ze heeft verteld, en ook door haar aanwezigheid, en door te zijn wie ze is - ik had haar nog nooit ontmoet. Ook alle mensen samen die op de retraite waren, hebben mij geholpen, want hoewel ik niemand kende, en ik sommige dingen in het begin erg vreemd en vervreemdend vond (het buigen, glimlachen, al dat gebel, het rommelige, etc.) voelde ik me toch thuis.

De laatste ochtend heb ik me zelfs gehaast (!!!) met het opruimen van mijn kamer om nog de loopmeditatie buiten mee te kunnen doen, die ik de eerste ochtend heel raar, moeilijk en vervelend vond, maar gaandeweg als steeds prettiger ging ervaren.

Toen ik weer thuis kwam, liep ik de eerste dag vanzelf veel langzamer dan gewoonlijk... en miste de gongs en belletjes... Vandaar de volgende gedichtjes.

Dinsdagavond
langzaam lopend
haal ik frites
nergens een gong... vreemd
ontheemd

Woensdag
snelle pas...
ho! een ting...

de bel klinkt? Dag,
koelkast

Dan wil ik besluiten met een door zr. Jina tijdens de retraite opgeroepen beeld, dat me hevig bezighoudt: een uitgestrekte tuin, hier en daar in nevelen gehuld, met onnoemelijk veel zaadjes, en ook wat plantjes, bloemen, struiken en bomen - en een drentelende Hannah, ijverig en, helaas, tamelijk lukraak gietend...

Hannah Althuizen



Na een loopmeditatie buiten tijdens de afgelopen retraite met zr. Jina, schreef ik het volgende.

Ik zet een stap.

Als ik mijn ene voet wegzet ervaar ik dat mijn andere voet op weg is naar de volgende stap:

optillen
dragen
neerzetten
optillen
dragen
neerzetten

Het is een ronde beweging, een cirkel, een wiel. Maar dat wil na een tijdje sneller ronddraaien, want ik wil nog zoveel, mijn ouders bellen om ze gelukkig nieuwjaar te wensen, snel weer mijn warme kamer in om wat te eten, want ik heb honger. Het wiel is niet meer te stoppen.

Het lijkt bijna een onmogelijke opgave voor me dat wiel tot stilstand te brengen en het met zachte hand voort te bewegen.

Tijdens deze en alle andere reizen, die ik dagelijks maak (vier jaar zitmeditatie) is vaak mijn einddoel in mijn gedachte. Ik verlang naar stilte, rust, vrede. Al datgene wat er onderweg ook zichtbaar is, zie ik vaak niet.

Het maakt me soms zo wanhopig.

De wanhoop is er mede omdat ik me bewust ben van mijn vergankelijkheid, onze vergankelijkheid. Daarom is juist het verlangen ook zo groot datgene te zien wat er nu is, wat ik onderweg tegenkom.

Ik wil tijdens mijn reis kijken, horen, ruiken, ontmoeten en liefhebben.

Maar... dat is weer een doel, weer iets te willen.

En ook ‘niet willen’ is willen.

Dus.... elke keer weer terug naar mijn voeten voelen hoe die de aarde aanraakt, mijn gewicht draagt:

optillen
dragen
neerzetten

Gelukkig heb ik veel doorzettingsvermogen en moed.

Elke dag begin ik de reis opnieuw.

De aanhouder wint!

Voor iedereen een goeie reis toegewenst

Een deelneemster aan de retraite.



Stel je voor, 63, en nog nooit gejogged, maar nu moest het dan toch gebeuren. Altijd een slechte verhouding gehad met mijn lichaam, maar thans was er geen ontsnappen meer mogelijk. Dat zal me wat worden. Maar goed, zoals zoveel op een retraite, je onderwerpt je er aan. Je bent immers open? En zo stond ik met een aantal andere deelnemers te kleumen bij de uitgang. Ik verwachtte dat iedereen inclu-

sief zr. Jina, zo getraind, er als een speer vandoor zou gaan en ik wat achteraan zou sukkelen. Zo was het toch ook in mijn jeugd met gym gegaan? Maar nee, het ging niet slecht, niet slechter dan bij een aantal anderen.... Natuurlijk, een aantal waren snel uit zicht, maar ik joggde heerlijk samen met zr. Jina in een gemoedelijk, want meditatief tempo. Het viel alleszins mee, of beter gezegd, het beviel me uitstekend. We kwamen samen tegelijk op het uitgangspunt terug, en toen gebeurde het: we keken elkaar aan, we bogen naar elkaar met blije gezichten, en ineens kwam het over mij dat niet twee mensen naar elkaar bogen, maar dat het één wezen was, een buiging, in twee gedaanten. Even een glimp van... ja van wat eigenlijk? Het was het mooiste moment van de retraite!

Pauline Asthita Vegting

Begrijpen met je hart

To me, religious life is life. I do not see any reason to spend one's whole life tasting just one kind of fruit.

Thich Nhat Hanh
Living Buddha, Living Christ

In Living Buddha, Living Christ, een boek van Thich Nhat Hanh dat in 1995 verscheen, benadrukt de auteur de overeenkomsten tussen het leven in de geest van Christus en het leven in de geest van Boeddha. Dit boek inspireert om in onze eigen Westerse traditie te zoeken naar bronnen waaruit het leven in aandacht kan worden gevoed. Thich Nhat Hanh roept christenen op om hun hart weer open te stellen voor de essentie van hun spirituele traditie. Omdat dit gezegd wordt door een Vietnamese boeddhistische monnik, iemand die zelf veel moeite heeft moeten doen om tot de essentie van het christendom door te dringen, klinkt het (althans voor mij) des te overtuigender. Door Thich Nhat Hanh's oproep heb ik meer oog gekregen voor de rijke onderstroom van mystieke literatuur die er bij ons in het Westen bestaat.

De grote wiskundige en mysticus Blaise Pascal onderscheidde twee soorten van begrijpen: begrijpen met je hoofd (dit soort begrip oefende hij als hij wiskunde bedreef) en begrijpen met je hart (het soort begrip dat te maken heeft met het doorvoelen van de raadsels van het bestaan). Volgens Pascal, en natuurlijk ook volgens Thich Nhat Hanh, kun je van je emotionele reacties op wat je overkomt iets leren. En als je iets leert, door het met je hart te begrijpen, dan zal dat ook je emotionele reactie zelf beïnvloeden. Begrijpen met je hart kan meer of minder diep zijn. Het is het soort begrip dat moet worden gevoed door oefening. En als begrijpen met gevoel te maken kan hebben, dan volgt daar ook uit dat gevoel niet alleen een kwestie van smaak is, zoals veel mensen denken.

Oefenen in begrijpen met het hart (althans wat daar voor door moest gaan), is iets wat ik me herinner uit mijn gymnasiumtijd, op een rooms-katholiek internaat in de jaren zestig. Wij kregen, vooral de eerste jaren, echt praktisch les in christelijke deugd. Dat ging in de trant van: 'Heer Jezus had een hofken daar schoon bloemen staan... Die leliekens die ik daar zag, zijn zuiverheid. Die zoete violetten zijn ootmoedigheid. Die schone purper roze is de lijdzaamheid. Die schoon vergulde goude-

bloem, gehoorzaamheid.' Enzovoort. Er werd gehamerd op de deugden van het jezelf wegcijferen. Ik wist destijds niet zo goed wat ik ervan denken moest. In elk geval was me duidelijk dat er voor mij op die weg van lijdzaamheid en ootmoed nog wel een paar struikelblokken lagen. Waar ik toen van in de war raakte was dit: als je jezelf moet wegcijferen, betekent dat dan dat het er niet toe doet wat er in je omgaat? Dat wilde er bij mij niet goed in.

Iets wat me verder is bijgebleven uit mijn gymnasiumtijd is de houding van culturele superioriteit die de paters die de lessen gaven haast onbewust innamen, een enkele verlichte geest die inzag dat dit in strijd was met het ideaal van ootmoedigheid niet te na gesproken. Dat de christelijke boodschap, en heel specifiek die in de rooms-katholieke verpakking, superieur was aan wat de rest van de wereldgeschiedenis aan normbesef te bieden had, was voor de meesten van mijn opvoeders buiten kijf.

Toen ik ging studeren heb ik de deur naar dat verleden dichtgedaan. Het instituut brokkelde toen trouwens ook af. De rector van de school trad uit zijn orde en trouwde met de secretaresse. Het internaat werd wegens gebrek aan nieuwe aanmeldingen gesloten. Reunies zijn er niet meer, want er is geen plek meer om ze te houden. Het gebouw huisvest tegenwoordig een inrichting voor alcohol- en drugsverslaafden. Achteraf heb ik begrepen dat de meeste paters uit mijn middelbare schooltijd grote moeite gehad moeten hebben met de erosie van de rooms-katholieke traditie, en met hun sexualiteit. Zelf dacht ik in mijn laatste middelbare schooljaren trouwens ook vaak aan sex.

Langzamerhand gaat de deur naar mijn verleden weer open. Ik denk nu weer dankbaar terug aan de hartelijkheid en het idealisme van mijn opvoeders. Ik heb er lang niets meer van willen weten, maar hier zijn een paar boeken die voortgekomen zijn uit of iets zeggen over onze christelijke traditie (in ruime zin) en die ik tegenwoordig weer prachtig vind:

Blaise Pascal, *Pensées*. Een proeve van denken met het hart.

Ignatius Brianchanimov, *On the Prayer of Jesus*. Een gids naar innerlijk leven met behulp van het Jezus-gebed, een christelijke vorm van mantra-meditatie, door een Russisch-orthodoxe bisschop uit het begin van de negentiende eeuw.

De Wolk van Niet-weten, een anoniem boekje over christelijke mystiek uit de tweede helft van de veertiende eeuw. Wijze raad van alle tijden van iemand met spiritueel gezag die aanwijzingen geeft voor het cultiveren van ons gemoed.

De Bloempjes van Sint Franciscus, ook anoniem, ook uit de tweede helft van de veertiende eeuw. Een heiligenleven met alles erop en eraan.

Aurelius Augustinus, *Belijdenissen*. Geschreven rond het jaar 400 als een soort biecht-op-schrift, rechtstreeks aan God gericht. Er staan een paar bloedstollende passages in, over de verdorvenheid van zuigelingen bij voorbeeld. Augustinus is niet voor niets de uitvinder van de erfzondeleer. Maar de rest is erg mooi.

Thomas van Kempen, *De navolging van Christus*. Geschreven rond 1430. In dit boekje wordt de ootmoedigheid gepredikt waar ik het eerder over had. En toch vind ik het prachtig om te lezen.

Thich Nhat Hanh, *Living Buddha, Living Christ*. Legt op schitterende manier

verband tussen de levende essentie van het boeddhisme en de levende essentie van het christendom.

Thich Nhat Hanh is voor mij een belangrijke inspiratie bij het weer teruggaan naar de bron van mijn eigen opvoeding. Hoe meer we ons oefenen in denken met het hart, hoe minder de verschillen tussen boeddhisme, christendom, of welke andere grote spirituele traditie dan ook, ertoe doen. Er zijn vele wegen die ons kunnen terugvoeren naar ons ware zelf.

Jan van Eijck

Adem als vriendje

In de vakantie kwamen Tim en Merel, mijn neefje en nichtje van resp. 12 en 10 jaar, een aantal dagen bij ons op Texel logeren.

Omdat we niet al die tijd zonder onze 'practice' wilden, vertelden we ze dat we 's ochtends en 's avonds mediteren en bij het begin van de maaltijd graag een poosje in stilte eten. 'Geen enkel punt,' zei hun vader, die ook meegekomen was, 'we doen gewoon mee. 't Kan toch geen kwaad?'

We begonnen gewoon met ongeveer vijf minuten stilte bij het eten. Ze moesten eerst een beetje wennen, giebelen, maar tot mijn verbazing ging het al die dagen goed.

Ook legde ik ze uit dat we even ophouden met alles waar we mee bezig zijn op het moment dat de klok slaat. Dat werd al wat moeilijker. Het uitnodigen van de bel aan tafel, daarentegen, was erg in trek. Ze wilden zelfs de beurten verdelen! En ze hadden verdacht snel door, dat ze de bel konden uitnodigen zodra we door elkaar kakelden, rumoerig waren en te lang niet meer met onze aandacht bij de adem waren geweest. Ze maakten daar de eerste tijd vaker gebruik van dan mij lief was...

Merel was 's morgens al vroeg wakker en vroeg uit zichzelf of ze de meditatie met ons mee mocht doen. Het was nog fris en met een deken om zich heen, zat ze met een stilte en een overgave alsof ze nog nooit anders gedaan had, tien minuten lang! Ze deed de gordijnen weer dicht en stak de wierookstokjes en de kaarsen aan.

Beide kinderen hebben in hun korte leventje al heel wat meegemaakt. Toen we het daar na afloop van een meditatie over hadden en ik haar vraag beantwoordde waarom het juist in moeilijke momenten belangrijk kan zijn, terug te gaan naar je ademhaling, zei ze: 'dus je adem is eigenlijk je vriendje!'

'Ja,' zei ik, 'je adem is je vriendje, want die heb je altijd bij je.'

Voor mij was het die dagen, onverwacht, heel verrassend om te zien, hoe verfrissend en natuurlijk kinderen kunnen reageren op - hoe onbekend ook voor hen - 'mindfulness'!

Christie de Wit



Thich Nhat Hanh
in Nederland

Thema: *Buddhist Teachings on Love*

Amsterdam: **Lezing**, 5 april.
Auditorium van RAI Congrescentrum.
Aanvang 19.30 uur. Zaal en boekentafel geopend vanaf 18.45 uur.
Kosten f 25,-.
Voor informatie en kaarten: 020 - 683 5300.

Lunteren: **Meditatie-weekend**, 6 t/m 8 april.
Congrescentrum 'De Blije Werelt'.
Zaterdag 19.00 uur, tot maandag 17.00 uur.
Kosten inclusief overnachtingen en vegetarische maaltijden f 375,-

Informatie en opgave: 0575 - 523 813



Meditatie-bijeenkomsten
in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland worden meditatiebijeenkomsten gehouden in de traditie van Thich Nhat Hanh. Hier volgt een overzicht. Bij deelname graag van te voren aanmelden.

Alkmaar: 'Mindful' dagen met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een video met een lezing van Thich Nhat Hanh.
Op 14 april, 5 mei, 2 juni en 1 september,
9.45 - 14.00 of 16.00 uur.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072 - 561 6289,
en Elizabeth van Veen, 072 - 540 1707.

Activiteiten in Nederland

Amsterdam: Elke vrijdagavond een bijeenkomst met meditatie,
video met lezing van Thich Nhat Hanh, een maaltijd en uitwisseling,
18.00 - 22.00 uur.
Info: Sietske Roegholt, 020 - 696 0480.

Kinderdag op 12 mei, 10.00 -16.00 uur. Zie blz. 18.
Info: Anna Bol, 020 - 6711618.

Leidschendam: Elke donderdagavond een bijeenkomst
met o.a. ontspanning, meditatie (soms loopmeditatie buiten),
teksten lezen en uitwisseling,
20.00 - 22.00 uur.
Info: Maaike van den Brink, 070 - 327 0718.

Nijmegen: Meditatiemiddagen met als thema 'thuis mediteren':
16 maart, 27 april, 18 mei en 29 juni,
13.30 - 16.30 uur.
Weekend Aandachtsmeditatie: 8 en 9 juni.
Gespreks- en meditatiegroep met als thema 'De Vijf Richtlijnen'.
7, 14, 21 mei, 4, 11, 18 juni, 20.00 - 22.00 uur.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 4953.

Oisterwijk: Lentedag met loopmeditatie in de natuur.
1 juni, 11.00 - 17.00 uur. Zie blz. 19
Info: Eric Stols, 010 - 452 3677.

Radewijk: Stiltedagen.
26 maart, 23 april en 21 mei, 9.45 - 16.00 uur. Zie blz. 18.
Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 216 550,
en Guus en Jannetje Struik, 0523 - 231 620.

Schiedam: Twee 'aandachtige dagen': 13 april en 15 juni, 10.30 - 16.00 uur.
Meditatiebijeenkomsten: 17 april,
10.00 - 12.00 uur en 19.30 - 21.30 uur.
Info: Magda Heesen - Van den Hemel, 010 - 426 5973.

Utrecht: Elke dinsdagavond een bijeenkomst met meditatie en uitwisseling,
19.30 - 21.30 uur.
Info: Maria van Raalten, 030 - 289 8329,
en Jopie Floor, 030 - 271 5561.

Activiteiten in Nederland

Winschoten: Meditatiebijeenkomsten op zaterdagen,
9 - 10 uur, met aansluitend gezamenlijk koffie of thee drinken.
Soms andere activiteiten.
Info: Hannah Althuizen, 0597 - 423 270.

Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen sangha-bijeenkomsten worden gehouden en je heb behoefte om samen met anderen te mediteren e.d. dan kun je dat kenbaar maken in de Klankschaal.

Thich Nhat Hanh in België

Antwerpen: **Lezing** Thich Nhat Hanh in Antwerpen. 9 april
H. Geest Kerk, Mechelsestw. 133, 2018 Antwerpen.
(Tel. 00 - 32 - 3 - 2392980)
Aanvang 19.30 uur (stipt)
Info: Odette Bauweleers, 00 - 32 - 3 - 2317932.

Thich Nhat Hanh in Duitsland

Thich Nhat Hanh is van 2 tot 12 juni in Duitsland

Oldenburg: **Lezing** in Oldenburg (dicht bij Nederland), 6 juni.
Retraite vlakbij Oldenburg, 2-7 juni
Info: Manfred Folkers, 00 - 49 - 441 - 776 737.

Keulen: **Lezing** in Keulen of Neuss, 8 juni
Info: Werner Heidenreich, 00 - 49 - 221 - 955 9197.

Neuss: **Stiltedag** in Neuss, 9 juni,
Info: Waldhaus, 00 - 49 - 2623 - 3344

Wiesbaden: **Lezing** in Wiesbaden, 11 juni
Info: Waldhaus, 00/49/2636/3344

Stiltedagen in Radewijk.

Een jaar geleden was ik samen met een vriendin op zoek naar een goed adres voor een retraite. Via via hoorden we over Plum Village. In alle eenvoud beleefden we daar de rijkdom van het leven. Binnen de structuur van het programma was er veel ruimte voor de zoektocht naar binnen. We hebben allebei lang gezocht naar plaatsen om te mediteren. In Plum Village krijgen we het gevoel het 'gevonden' te hebben.

Helemaal vervuld kwamen we terug in Nederland met de bedoeling om zoveel mogelijk in het hier en nu verder te gaan.

Maar hoe zorg je thuis voor de voeding die je nodig hebt om verder te gaan op dit pad? Mijn vriendin heeft het geluk in de buurt van een bestaande sangha te wonen. Voor mij, in het Oosten van het land, is er geen sangha. Wèl wonen in een dorpje verderop een stel vrienden, die Thich Nhat Hanh en Plum Village kennen. Daar ging ik naar toe om te vertellen over m'n ervaringen en m'n behoefte aan een sangha.

Al gauw bleek het een gezamenlijke behoefte te zijn. We besloten om Stiltedagen te organiseren. We namen contact op met Nora Houtman, die ons vanuit haar jarenlange ervaring op een aantal belangrijke zaken wees. Van iedere dag maken we een verslag waar Nora op reageert, zodat we steeds weer genieten van haar feedback en onze aandacht zich kan verdiepen.

Ons programma bestaat uit zit-en loopmeditaties, ontspanningsoefeningen, teksten van Thich Nhat Hanh en een gezamenlijke maaltijd in stilte.

We hebben al 3 stiltedagen gehad, en er heeft zich een groep van ongeveer 12 mensen gevormd. Bij het afscheid zeggen we 'Tot de volgende keer!'

Zo simpel...

Miep Tromp van Bergen



Kinderdag 12 mei

Voor de derde keer in dit seizoen willen we een dag houden voor ouders en kinderen (leeftijd 4 - 7 jaar).

Het is de bedoeling met elkaar te oefenen in het aandachtig zijn, o.a. door allerlei vormen van beweging, spel en rust met elkaar af te wisselen, door te zingen en te leren omgaan met de bel, stilte tijdens de maaltijd. Ook is er gelegenheid voor ouders om apart te mediteren en met elkaar ervaringen uit te wisselen met betrekking tot het opvoeden 'in aandacht'. Ook mensen zonder kinderen zijn van harte welkom.

Opgave voor 5 mei bij Anna Bol, 020 - 6711618.

Kosten f 25,-

Lentedag

zaterdag 1 juni 1996

The mind can go
in a thousand directions,
But on this path, I walk in peace.
With each step,
a gentle wind blows,
With each step,
a flower blooms.

Thich Nhat Hanh

Met de loopmeditatie kunnen we een gevoeligheid en subtiele waarneming ontwikkelen, die ons in staat stellen de eenheid en de stilte gewaar te worden.

Bekend maakt bemind. Dieren en planten, die we meestal niet zien omdat we, als we al in de natuur zijn, deze alleen maar gebruiken als 'achtergrondbehang' voor onze gesprekken, tonen ons nu ineens hun schoonheid.

Door de natuur in stilte te aanschouwen ontdekken wij in onszelf een verbondenheid met wat wij zien: planten, dieren, stenen, aarde, lucht. En we merken de grote schoonheid op van het kleinste insect of de nietigste bloem.

Daartoe moeten we al onze zorgen van ons af schudden, zoals een hond zijn vacht uitschudt; niet met de toekomst bezig zijn, noch met het verleden, maar alleen intens van het huidige moment genieten. Lopen doen we vaak, maar gewoonlijk is het meer hardlopen. Onze gedachten dwalen van het een naar het ander, en zo kunnen we niet genieten van het moment: we zijn er niet echt. Als we onze gedachten tot rust kunnen brengen, kunnen we elke stap in volledige aanwezigheid zetten.

Onze adem is dan in harmonie met onze stappen, en onze geest is ontspannen. Met elke stap die we zetten worden onze vrede en vreugde versterkt. Een kalme, vreedzame energie valt ons ten deel.

Voor bovenstaande tekst heb ik me laten inspireren door Present Moment, Wonderful Moment van Thich Nhat Hanh en door 'Beleef de natuur met kinderen' van J.B. Cornell.)

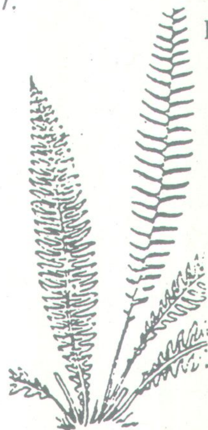
Praktisch:

We beginnen om 11 uur. Dan mediteren we een 30 à 40 minuten om in de hierboven genoemde stilte en ontvankelijkheid te komen. Daarna gaan we naar buiten voor een meditatieve wandeling. Om ongeveer 16.00 uur zijn we weer terug bij ons uitgangspunt. Indien gewenst kunnen we daarna ervaringen (ook van thuis) uitwisselen.

Voor lunchpakketten en een vegetarische maaltijd wordt gezorgd. Eventueel kan een kleiner groepje blijven overnachten. Oisterwijk ligt vlakbij Tilburg en is prima per spoor te bereiken.

Bij opgave uiterlijk één week van te voren wordt een routebeschrijving toegezonden. Voor informatie kun je me bellen: 010-4523677.

Eric Stols.



Onze sangha

Twee jaar geleden, na een retraite met zuster Jina, zijn wij begonnen met onze sanghagroep. Wij komen één keer per maand bij elkaar; op zondag van twee tot acht, en soms nog een keer tussendoor op een avond. Ook zijn we inmiddels drie keer samen op vakantie geweest. Op onze laatste bijeenkomst hebben wij iets geschreven als antwoord op de vraag: wat betekent deze sangha voor mij? Hier volgen onze antwoorden.

Een rustpunt. Door de afspraak die we hebben gemaakt dwing ik mezelf te gaan zitten, te vertragen. Alleen kom ik daar zo vaak niet toe.

Vanmiddag ervaar ik het zakken uit mijn hoofd naar andere gebieden van mijn lijf. Het denken is niet te stoppen, maar het wordt trager. De nabijheid van de anderen is weldadig. Ik kwam te laat, maar ik wist dat ik welkom was.

Na de meditatie eten we samen. Deze ochtend was het prettig iets klaar te maken voor ons allemaal. Steeds is het een verrassing wat wordt meegenomen. Het klopt altijd in het geheel.

'Het klopt' ... Dit ervaar ik.

Een plek van aankomen. Samenzijn - vertragen - delen.

Uitwisselen over meditatie in ons dagelijks leven. Hoe gaan we ermee om, wat houdt ons ervan af, wat kan ons helpen.

Het lezen uit verschillende boeddhistische meditatieboeken, behulpzaam als reminder.

Een plek waar het mogelijk is om actuele thema's, waar omheen een zekere verkramping bestaat, met elkaar te delen en van alle kanten te belichten. Hierdoor kan meer ruimte ontstaan.

Twee maal per jaar een vakantie met elkaar: een rijke ontmoetingsplaats van 'gewoon' samenzijn, meditatie en uitwisseling. Sangha: een plaats van gezelligheid.

Midden in leven even stil zijn en kijken naar wat om aandacht vraagt, luisteren naar wat tot rust wil komen - voelen wat wezenlijk is, in mij en in de ander. En dat samen.

In verbondenheid met elkaar indalen in een stilte, wat ik alleen veel moeilijker vind. Aanraken aan een diepere rust.

Delen, van elkaar de praktijk van de 'practice' vernemen, en me daardoor laten inspireren.

Mijn verzet tegen de practice voelen, en die ook weer los kunnen laten.

Het relativeren van het bereiken van een doel.

De warmte voelen van elkaars bestaan.

Mijn vriendinnen in de spirituele dimensie.

Bijtanken.

Het is belangrijk voor mij een vaste afspraak te hebben, afspraken met mezelf zijn te vrijblijvend.

De sangha is een rustpunt, en ik doe weer kracht op. Het geeft me ook een kick om het sámen te doen - wij stellen de data en maken de inhoud.

De stilte en de manier van omgaan met tijd, eten en elkaar zijn voedend.

Sommige thema's die bovenkomen zijn nieuw en maken veel los, maar bekende thema's krijgen een nieuw leven. Dat inspireert.

De behoeftes die ik heb, de eisen die ik

Plum Village programma overzicht

Er worden regelmatig retraites in Plum Village georganiseerd, waarvan de belangrijkste de zomer- en de winterretraite zijn (resp. van 15 juli tot 15 augustus en van 15 november tot 15 februari). Ook buiten deze perioden kan Plum Village bezocht worden. De minimale verblijfsduur is een week. De kosten bedragen ongeveer f.400,- per week. Thich Nhat Hanh geeft in de regel twee maal per week een lezing. In gespreksgroepen is er ruimte om uit te wisselen wat deze lezingen, het intensieve samenzijn en het oefenen om in aandacht te leven, bij ons oproepen. Iedere week is er één dag zonder programma, 'lazy day'. Op die dag oefenen we het aandachtig leven zonder steun van een programma en van de bel. Het dagprogramma in Plum Village ziet er in de regel als volgt uit:

De dag ziet er ongeveer als volgt uit:

6.00: opstaan
6.30: zitmeditatie
8.30: ontbijt in stilte
9.00: werkmeditatie
of lezing Thich Nhat Hanh
12.00: loopmeditatie buiten
13.00: lunch
14.00: rusttijd
16.00: gespreksgroepen
of theemeditatie
17.00: ontspanningsmeditatie
18.30: avondeten
21.00: zitmeditatie
22.00: bedtijd.

Stilte tot na het ontbijt de volgende dag.

Van bezoekers wordt verwacht dat zij aan het programma deelnemen. Opgave geschiedt via een aanmeldingsformulier. Dit kan aangevraagd worden bij:

stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

of bij:

Plum Village
Meyrac, Loubes-Bernac
47120 Duras
Frankrijk
tel. 00-33-53947540
fax. 00-33-53 947590

Zomer-retraite

De jaarlijkse zomeropening van Plum Village is van 15 juli tot 15 augustus. Het accent ligt op het aandachtig leren zijn in het dagelijks leven. Ook gezinnen met kinderen zijn bij deze retraite van harte welkom. De kinderen doen aan sommige programma onderdelen (zoals b.v. de thee-en de loopmeditatie) mee en er is voor kinderen vanaf 6 jaar een speciaal kinderprogramma. Tijdens de zomer zijn er ook verschillende festiviteiten waar de kinderen aan mee doen: het 'moon-festival', het 'rose-festival', het 'ancestors-festival' en het 'Thanksgiving-festival'.

De indoor-accomodatie in Plum Village is beperkt; er is echter een groot terrein waarop gekampeerd kan worden. Opgave via aanmeldingsformulier (zie boven).

September-retraite

Van 8 tot 29 september vindt er in Plum Village een drieweekse retraite plaats, waar men alleen voor de volle drie weken aan deel kan nemen. De retraite heeft als thema 'The Heart of the Buddha', en is gericht op de essentie van wat de Buddha onderwezen heeft. Deze retraite is vooral

aan mezelf stel, het willen leven volgens een ideaal, maar daar niet aan kunnen voldoen - het wordt steeds duidelijker dat het een pad is. Ik ben op weg, en ook als ik het niet haal is dat o.k.

Een familie waarin ik liefdevol herinnerd word aan wie ik werkelijk mag zijn.

Waarin samen stil zijn en persoonlijk delen mijn glimlach en verbondenheid voeden.

Een familie die ik steeds beter leer kennen en ga onderscheiden van mijn 'echte' familie.

Waarin stoppen en kijken me helpen om oordelen en reacties om te smeden tot mededogen.

Een familie waarvan ik ben ga houden.

Samen luisteren naar de bel, die ons terugbrengt naar onze adem.

Samen mediteren - zittend, lopend, in stilte etend.

Samen wandelen. Wat babbelen, en dan weer stil zijn, in contact met de aarde, de zon, de kou.

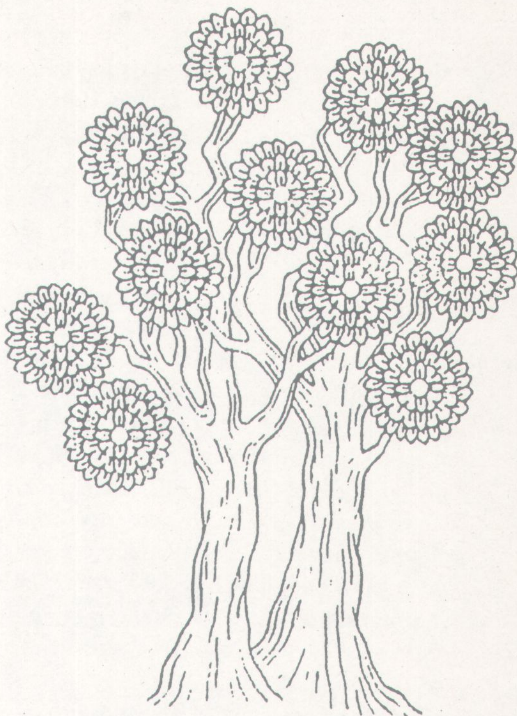
En binnen deze sfeer elkaar vertellen over ons leven: het vallen en opstaan, de moeilijkheden, de blijdschap.

Elkaar ondersteunen met wat we geleerd hebben van Thay en van anderen, en wat steeds meer van ons wordt.

Samen zijn in vriendschap en vertrouwen. Zo kostbaar.

Wij wensen iedereen zo'n fijne, warme, steunende groep mensen om zich heen.

Anne, Diksha, Hanneke,
Marij, Marga, Nishi, en Sietske.



Oproepjes

Wie komt er wonen in onze eenheid binnen een Centraal Wonencomplex in Alkmaar? Wij hebben vanaf half mei een driekamer bovenwoning beschikbaar voor f 590,- per maand.

Info bij Anita Schrey, 072-564 6507.

Wie op adem wil komen in de natuur kan terecht in Brummen (vlakbij Zutphen). Ik heb een gastenverblijf aan de rand van een bos, waar ik graag mensen wil ontvangen (tegen een geringe vergoeding) die in aandacht willen leven en eventueel belangstelling hebben om samen te mediteren.

Info bij Annet Michels 0575-564 059.

bedoeld voor dharma-leraren en dharmaleraren in opleiding, maar iedereen is van harte welkom. Speciale aandacht zal er zijn voor de Joodse traditie in verband met de viering van Rosh Hashanah en Yom Kippur. Opgave via aanmeldingsformulier (zie boven).

Terugblik

op mijn verblijf tijdens de winter-retraite 1995-96 in Plum Village.

Dagelijks stel ik vast dat ik nog steeds heel sterk verbonden leef met de grote 'Plum Sangha' waarvan ik drie weken intens deel mocht uitmaken.

Telkens na een verblijf in Plum Village ontvouwt zich in mezelf een wonderlijk mysterie van diepe vreugde, grote dankbaarheid en een bewuste aandacht voor de kleine dingen van alle dag. Het is alsof ik eerst wat afstand moet nemen van al wat ik heb ontvangen om het ten volle te kunnen waarderen, het dieper te kunnen begrijpen en het in mezelf tot inzicht te laten rijpen.

De hoogtepunten tijdens de winter-retraite zijn de lezingen van Thay op zondag en donderdag en daaraan verbonden de 'dharma-besprekingen' op dinsdag en vrijdag.

Thay leert ons dat we moeten beginnen met van onszelf te houden, dat we ons goed moeten voelen bij onszelf en helemaal aanvaarden wie we zijn. Voor mij valt het soms niet mee om mijn handicaps, mijn fouten en mijn onvermogen te aanvaarden. Het vraagt altijd moed en geduld om niet weg te rennen van de weerstanden, de ervaringen, de projecties, de emoties en de negatieve gevoelens, die regelmatig in mij woeden of tegen mij aanbotsen van buitenaf. Altijd weer is het een kwestie van vertrouwen en de bereidheid tot deemoed, overgave en bewust terugkeren in 'het moment'.

Gelukkig was daar dan Thay met zijn serene voorbeeld, zijn uitstraling en zijn zachte, indringende woorden. Gelukkig waren daar de vele dharmazusters en –broeders, die altijd vol genegenheid een vriendenhart aanbieden. Vele goede zaadjes worden telkens uitgestrooid die ongemerkt kiemen en groeien. De diepe verbondenheid met zoveel vrienden is voor mij de bron van waaruit het bewuste oefenen mogelijk wordt. Met de juiste luisterbereidheid hoor ik de vele 'klankschaaltjes', die mij telkens weer in de juiste richting sturen.

Toch voel ik mij onbekwaam de diepe innerlijke ervaring van mijn verblijf echt weer te geven. Dat is het mysterie waarover ik in het begin sprak.

Zoals elke winterperiode de lente voorbereidt en telkens weer het wonder laat gebeuren dat bomen en planten gaan uitbotten, bladeren krijgen, bloemen zich ontvouwen en vruchten dragen, zo voel ik in mij datzelfde wonder gebeuren na een periode van inkeer in de Plum Village Gemeenschap. Een gevoel van grote dankbaarheid draag ik met me mee om het bestaan van Thay en om de eenvoud en duidelijkheid van zijn boodschap.

Odette Bauweleers



Vietnam Projecten

Het ideaal dat Thich Nhat Hanh van jongs af aan voor ogen heeft gestaan is om het boeddhisme in zo'n vorm te gieten dat het de mensen van deze tijd iets te bieden heeft; een boeddhisme dat aansluit bij de huidige noden en behoeften en dat maatschappelijk betrokken is. In Cultivating the Mind of Love (Parallax Press, 1995) beschrijft hij een gesprek dat hij op vierentwintigjarige leeftijd had met een jonge non die dit ideaal met hem deelde.

'Die dag dronken we samen thee en praatten urenlang over de Dharma. We behoorden tot de eerste generatie monniken en nonnen in Vietnam die een westerse opvoeding hadden gehad. Meer dan wat dan ook wilden we onze landgenoten tijdens de oorlog helpen. Maar er was al eeuwenlang niets veranderd in de leer die de boeddhistische instellingen boden. We wilden vrede, verzoening en verbroedering in de maatschappij tot stand te brengen, en het frustreerde ons heel erg dat onze leraren het daar nooit over hadden. Iedere traditie moet van tijd tot tijd vernieuwd worden om aan te kunnen sluiten bij actuele vragen en problemen. Er moet ook ruimte zijn om binnen de traditie dingen te doen die vernieuwing mogelijk maken.

Ik woonde met vijf andere jonge monniken in een boeddhistische tempel even buiten Saigon. We hadden het boeddhitische instituut in Hue verlaten omdat we voelden dat we daar niet de dingen leerden wat we nodig hadden. Ik gaf een boeddhistisch tijdschrift uit in Saigon en we leefden van de inkomsten daaruit. We gingen naar de universiteit en bestudeerden onder meer de Westerse filosofie en wetenschap omdat we er vast van overtuigd waren dat deze onderwerpen ons konden helpen het boeddhisme in ons land nieuw leven in te blazen. Om de leer van de Boeddha op zo'n manier te kunnen brengen dat hij begrijpelijk is voor de mensen, moet je de taal van je tijd spreken.

Uit ons gesprek bleek dat we beiden het zelfde ideaal hadden. Zij had al aan een andere non voorgesteld om een centrum op te zetten dat veel weg had van hoe wij met z'n zessen bezig waren. Ik vertelde haar dat ik monniken en nonnen in de toekomst graag op middelbare scholen en op kleuterscholen zag werken, dat ik graag zou zien dat ze medische centra op zouden zetten en dat meditatie voor hen samen zou gaan met het helpen van mensen. Dat ze niet alleen maar over mededogen praatten, maar dit ook daadwerkelijk in praktijk brachten. Dit is inmiddels werkelijkheid geworden. Er zijn nu monniken en nonnen in Vietnam die prostituée's helpen, die straatkinderen onderwijs geven, en die vele andere vormen van sociaal werk doen...'

Zuster Chan Khong, de naaste medewerkster van Thich Nhat Hanh, heeft een belangrijk aandeel in het opzetten van deze projecten gehad. Al in haar studietijd begon ze hongerlijdende gezinnen in de sloppenwijken van de grote steden in Vietnam te helpen en inspireerde anderen hetzelfde te doen (zie haar autobiografie Learning True Love). Op die manier ontstond er in de loop der jaren een heel netwerk van helpers. Toen Thich Nhat Hanh in 1965 de 'School of Youth for Social Service' oprichtte - bestaande uit studenten, monniken en nonnen die o.m. de gebombardeerde dorpen op het platteland

weer hielpen opbouwen - breidde dit netwerk zich nog verder uit. Zuster Chan Khong had de leiding van de meeste projecten en onderhield nauwe contacten met vele leden. Toen Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong kort daarna uit Vietnam verbannen werden zagen ze kans vanuit het buitenland contacten met hun medewerkers te blijven onderhouden en langs die weg hun hulp aan de bevolking van Vietnam voort te zetten. Ze richtten een comité op om de vele weeskinderen die de oorlog dagelijks maakte te ondersteunen. In Frankrijk en andere landen (waaronder Nederland) zochten ze naar sponsors wier financiële hulp het mogelijk maakte dat een kind te eten had, naar school kon gaan en bij een tante, een oom of één van zijn grootouders kon wonen. Later werd deze hulp uitgebreid naar zeer arme (één)ouder gezinnen waarvan de kinderen honger leden. Deze gezinnen ontvingen gedurende een beperkte tijd (in de regel een jaar) financiële ondersteuning die hen in staat stelde iets op te zetten waardoor ze in hun eigen levensonderhoud konden voorzien. De nonnen, monniken en 'social workers' van de School of Youth for Social Service hielden er toezicht op dat de hulp terecht kwam bij degenen die deze het best konden gebruiken.

De laatste jaren is er - door de opheffing van het handelsembargo - wel het een en ander veranderd in Vietnam, maar grote delen van de bevolking leven nog in nijpende omstandigheden. Op het platteland slagen veel boeren er niet in de eindjes aan elkaar te knopen en de kinderen moeten van jongsafaan meehelpen; geld om onderwijskrachten te betalen is er vaak niet. In de steden zijn veel kinderen dakloos; zij zijn van huis weggelopen of hebben geen ouders meer en zwerven over straat, vaak met als enige uitweg criminaliteit of prostitutie. Daar komt bij dat de bevolking van Vietnam sinds 1975 verdubbeld is (van 30 naar 69 miljoen), wat inhoudt dat de helft van de inwoners op dit moment jonger is dan 20 jaar. Hoe de toekomst van Vietnam er uit ziet, hangt sterk af van hoe deze kinderen opgroeien. Met het oog hier op hebben Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong hun projecten in Vietnam uitgebreid. Daarnaast wordt nu ook hulp aan leprapatiënten geboden en zijn er mobiele medische teams in het leven geroepen die afgelegen gebieden bezoeken. Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong komen - in samenwerking met Amnesty International - tevens al jarenlang op voor schrijvers, kunstenaars, nonnen en monniken, die vanwege hun werk of overtuiging gevangen zitten.

Onderstaand volgt een korte beschrijving van verschillende projecten die momenteel gaande zijn.

Mobiele medische teams

In twee provincies in Vietnam maken twee medische teams iedere maand rondreizen die soms wel twee weken duren, waarbij ze vele kleine dopjes en gehuchten bezoeken om zo goed mogelijk voor de gezondheid van de plaatselijke bevolking te zorgen. Artsen en verpleegsters stellen hun tijd zonder vergoeding ter beschikking. De kosten aan medicijnen en reiskosten bedragen vaak meer dan f 500,- per reis.

Noodhulp

Wanneer nodig, wordt er hulp geboden bij rampen. Het team van Ho Chi Minh City (Saigon) heeft de afgelopen tijd zeer veel

werk verzet. Ze bezochten dorpjes in twee districten die recentelijk zwaar getroffen werden door overstromingen. In november bezorgden ze vele families palmbladeren om de daken van hun huizen te repareren. Per huis kost dit f 40,-. In een dorp werd f 1.600,- besteed om veertig gezinnen te helpen. In een ander dorp konden met f 3.200,- slechts dertig gezinnen geholpen worden. Omdat de mensen hier buitengewoon arm waren moest er ook voor voedsel en dekens gezorgd worden. In een aantal gezinnen waren bovendien doofstomme en blinde kinderen.

Hulp aan lepralijders

Het Hanoi team geeft hulp aan lepralijders en hun families. Een groot aantal lepralijders heeft gebrek aan voedsel, kleding en onderdak. Velen leven in holen onder de grond. Er is geld nodig voor medicijnen, protheses en het bekostigen van een aangepaste medische opleiding voor kinderen van lepralijders die bereid zijn terug te gaan en te helpen.

Voedsel hulp aan kinderen uit arme gezinnen

Al langere tijd wordt hulp geboden aan honderden schoolklassen in bergachtige gebieden bij de 'Ho Chi Minh route'. Ook voor het voeden van kinderen in scholen elders worden middelen beschikbaar gesteld. Het kost f 15,- per maand om een kind uit de armste gezinnen (meestal met maar één ouder of zonder ouders) in staat te stellen naar een school of dagverblijf te gaan waar ook een lunch wordt verstrekt. Er zijn zoveel kinderen die hulp nodig hebben dat de sociaal werkers het geld voor één kind vaak over verschillende kinderen verdelen.

Opleiding

Kinderen ouder dan 15 jaar die bijzonder goed kunnen leren, krijgen (maximaal 2 jaar) een toelage (f 20,- per maand) die hen in staat stelt een beroepsopleiding te volgen.

Onderwijs

Naar schatting 15 miljoen kinderen leven in afgelegen gebieden, waar velen van hen opgroeien zonder onderwijs. Leerkrachten die bereid zijn naar deze gebieden te verhuizen om daar onderwijs te geven, wordt een (minimum) inkomen van f 30,- per maand geboden. Momenteel zijn er zo'n 500 leerkrachten werkzaam. Er is grote behoefte aan sponsoren van leerkrachten.

Scholen

Zeven zeer capabele sociale werkers zijn werkzaam in zeven van de armste dorpen in de provincies Thua Thien en Quang Tri. Ze zetten zich in om de levenswijze van de boeren te verbeteren om ze te helpen in de toekomst meer in hun eigen behoeften te kunnen voorzien. In het dorp Luong Mai hebben de boeren, geïnspireerd door de aanwezigheid van de sociaal werkers, een school en een kleuterdagverblijf van bamboe en palmbladeren gebouwd. In de geest van de School of Youth for Social Service worden de dorpelingen aangemoedigd ook een bijdrage te leveren. Het salaris van een van de zes leerkrachten wordt door hen zelf betaald, evenals het salaris van twee van de vier aangestelden in het kleuterdagverblijf.

Medicinale kruidentuin

In Luong Mai is door de bewoners een tuin opgezet voor medicinale kruiden. Degenen die zich hiermee bezig houden

worden opgeleid in de verwerking en het gebruik hiervan.

Opvangcentra voor kinderen in steden
In verschillende steden zijn opvangcentra voor kinderen opgericht (in totaal zes), waar kinderen van alle leeftijden terecht kunnen. Er zijn creches voor babies, kleuterscholen voor kinderen tot 5 jaar, scholen voor kinderen van 5 tot 10, en slaapgelegenheid voor jongeren van 12 tot 17. Kinderen die naar school gaan (in plaats van over straat te zwerven) krijgen in ruil daarvoor een maaltijd. Het kost f 0,50 om een kind een dag te voeden.

Hulp aan gevangenen
Amnesty International werkt regelmatig samen met zuster Chan Khong bij acties ten behoeve van de vrijlating van o.m. nonnen en monniken, zoals bijvoorbeeld de Venerable Thich Huyen Quang en Thich Quang Do. Beiden zijn leiders van de Verenigde Boeddhistische Kerk van Vietnam en leeftijdgenoten en goede vrienden van Thich Nhat Hanh. Zij willen meer religieuze vrijheid en erkenning van de Verenigde Boeddhistische Kerk van Vietnam door de regering. Thich Quang Do (68) werd in augustus j.l. veroordeeld tot vijf jaar gevangenschap.

Steun aan Vietnam Projecten via stichting Leven in Aandacht.
Via de stichting Leven in Aandacht is het mogelijk bovengenoemde projecten financieel te steunen. U kunt een eenmalige gift doen of regelmatig een vast bedrag overmaken. Giften aan de stichting zijn - onder de gebruikelijke voorwaarden - aftrekbaar van de belasting. Voor meer belastingtechnische details kunt u een formulier met meer informatie aanvragen en/of contact opnemen met de penningmeester, Fred den Ouden: 020-6122743.

Stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, gironummer 6839039.

Schenkingen vauit België
In België wordt al sinds enige tijd geld ingezameld voor specifieke hulpprojecten in Vietnam. Zo zijn er dankzij dit geld twee kleine bruggen gebouwd (de 'Bridge of Love' en de 'Bridge of Understanding') waardoor een aantal kinderen uit afgelegen gebieden naar school kunnen. Er is nu een derde brug in aanbouw: de 'Bridge of Action'.

Bijdragen ten behoeve van de projecten in Vietnam kunnen in België gestort worden op rekening 833-4629894-51 van 'Hokiviet' (Hongerige kinderen in Vietnam).

Informatie bij Odettte Bauweleers, Memlingstraat 11, 2018 Antwerpen. Telefoon: 03-2317932. Fax: 03-2185085.

Zuster Chan Khong

Wanneer ik stil sta bij Plum Village komt er één beeld altijd naar boven. Ik zie zuster Chan Khong tijdens de theeceremonie.

Ze vertelde ons over de problemen en het intense verdriet van mensen en kinderen in Vietnam. Daarna zong ze enkele Vietnamese liederen. Ik zie haar nog altijd voor me; heel kwetsbaar en sterk. Dit samenzijn met zuster Chan Khong heeft me diep geraakt.

Ik heb er een gedicht over gemaakt en wil dit graag delen.



Haar stem
vertolkt
de tranen
van haar volk

zacht en zoet
dringt ze door
tot mijn
diepste wezen

klanken reiken
verder dan taal
de trillingen zelf
zijn helder
als kristal

Mieke Korteweg

Lente

Als uit de schaduw van de winter
de eerste lentebloesems openbarsten
dan word ik weer getroffen
door de puurheid van hun kleuren
dan streelt mijn oog heel zachtjes
over de frisheid van het groen
mijn ademhaling wordt weer dieper
aandachtzaam-dankbaar ben ik
voor de aarde die in haar schoot
deze lente voor ons heeft toebereid

Odette Bauweleers

De boom onbeweeglijk
't is de aard die hem bindt -
maar blaadjes en twijgen
zwiepen mee met de wind

De vogel in top
vrij te gaan, wel of niet -
in hem wordt de boom,
wordt de aarde tot lied

Nora Houtman - de Graaf

